

СММп 34/2

**УТВЕРЖДАЮ :**

**Руководитель**

**общеобразовательного учреждения №**



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Региональный руководитель**

**ООО «Комбинат социального питания»**



**С.К. Кондрев**

**ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ для учащихся общеобразовательных учреждений  
Ленинского, Железнодорожного, Засвияжского районов г. Ульяновска  
/возрастная группа с 7 до 11 лет /на 2024-2025 учебный год**

# МЕНЮ с 7-11 лет г. Ульяновск на с 14.10.2024г

I неделя

Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины					
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
Завтрак																				
	Масло сливочное порционн	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,3	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0
	Сыр порционн	10	2,45	2,89	0,00	36,41	81	8,8	0	1,5	0	86,2	3,43	49	0,1	25,5	0,1	0	0,03	0,07
3	фирм Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220	5,72	7,20	28,62	200,88	369	172	54,9	4,5	34	138	32,4	145	0,6	44,4	0,07	0,08	0,15	0,58
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	299	55,8	1,92	3,6	8,7	0	0	0	0	0	0,3	0	0,02	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>15,83</b>	<b>22,07</b>	<b>71,86</b>	<b>546,64</b>	<b>801</b>	<b>460</b>	<b>68,5</b>	<b>12</b>	<b>81</b>	<b>336</b>	<b>62,8</b>	<b>297</b>	<b>1,6</b>	<b>141</b>	<b>0,57</b>	<b>0,11</b>	<b>0,37</b>	<b>1,17</b>
Обед																				
	*Овощная нарезка	60	0,60	0,10	1,90	11,00	3,98	146	1,59	0,2	16	10,9	10	20	0,4	0	0	0,03	0,03	10,3
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,34	2,63	16,12	96,06	14,8	65,1	2,07	2,1	33	16,7	17,9	48,6	0,7	2,94	0,09	0,07	0,04	5,88
фирм	Биточки " Детские " тушеные с овощами	90	14,97	11,17	14,41	217,08	157	350	17,5	4,4	62	40,6	27	153	2,5	3,52	1,11	0,09	0,21	0,29
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	30,8	207	2,15	3,3	15	51,5	149	216	4,7	30	0,1	0,23	0,11	3,15
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>29,56</b>	<b>21,86</b>	<b>106,26</b>	<b>720,22</b>	<b>416</b>	<b>1041</b>	<b>25,9</b>	<b>13</b>	<b>143</b>	<b>140</b>	<b>230</b>	<b>517</b>	<b>10</b>	<b>36,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>20,8</b>
Полдник																				
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,1	4,4	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24
741	Ватрушка с творогом	100	11,82	5,57	37,42	247,23	71,2	96,7	4,17	11	23	59,2	14,2	111	0,8	18,2	0,07	0,06	0,1	0,03
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>12,11</b>	<b>5,69</b>	<b>55,60</b>	<b>318,18</b>	<b>79,4</b>	<b>198</b>	<b>5,07</b>	<b>11</b>	<b>27</b>	<b>70,1</b>	<b>23</b>	<b>120</b>	<b>1,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,2</b>	<b>24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,5</b>	<b>49,62</b>	<b>233,72</b>	<b>1585,034</b>	<b>1297</b>	<b>1699</b>	<b>99,46</b>	<b>35,8</b>	<b>252</b>	<b>545,7</b>	<b>315,5</b>	<b>933,1</b>	<b>13,2</b>	<b>195,5</b>	<b>2,01</b>	<b>0,69</b>	<b>1,02</b>	<b>46,01</b>
	Примечание* Замена по сезонно																			
фирм	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	60	1,48	5,94	7,04	84,58	399	90	0	0,2	2,1	21,5	12,3	32,2	0,3	0	0	0,07	0,02	14,7

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины					
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг
<b>Вторник</b>																				
Завтрак																				
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,05	6,71	41,41	256,08	130	194	22,8	2,8	31	117	48	178	1,3	21,1	0,13	0,18	0,14	0,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	38,6	184	9	1,8	20	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0,13	0,26
	Фрукты свежие	1шт	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>13,76</b>	<b>9,18</b>	<b>81,10</b>	<b>455,73</b>	<b>350</b>	<b>739</b>	<b>35,2</b>	<b>6,7</b>	<b>65</b>	<b>215</b>	<b>69,7</b>	<b>247</b>	<b>3,7</b>	<b>31,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>0,3</b>	<b>32,4</b>
Обед																				
	*Овощная нарезка "Ассорти"	60	0,65	5,94	2,72	65,70	4,8	146	1,6	0,2	9,4	15,7	8,86	17,6	0,4	0	0	0,02	0,02	14,1
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,41	4,05	11,75	84,96	19,4	320	5,21	0,4	27	27,5	18	36,7	0,9	0	0	0,04	0,04	6,4
492	Плов с птицей	230	16,65	24,09	51,93	490,17	0	0	0	0	0	27,4	50,8	217	2	41,1	2	0,09	0,09	1,51
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>740</b>	<b>22,33</b>	<b>34,83</b>	<b>106,33</b>	<b>812,48</b>	<b>235</b>	<b>685</b>	<b>9,91</b>	<b>3,5</b>	<b>53</b>	<b>178</b>	<b>158</b>	<b>417</b>	<b>7</b>	<b>41,1</b>	<b>3,26</b>	<b>0,36</b>	<b>0,4</b>	<b>45,2</b>
Полдник																				
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>8,99</b>	<b>7,31</b>	<b>58,77</b>	<b>330,53</b>	<b>311</b>	<b>351</b>	<b>44,7</b>	<b>2,7</b>	<b>38</b>	<b>35,4</b>	<b>22</b>	<b>98,9</b>	<b>1,8</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>12,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,08</b>	<b>51,32</b>	<b>246,2</b>	<b>1598,74</b>	<b>896</b>	<b>1775</b>	<b>89,7</b>	<b>13</b>	<b>156</b>	<b>428</b>	<b>250</b>	<b>762</b>	<b>12</b>	<b>74,6</b>	<b>3,41</b>	<b>0,86</b>	<b>0,79</b>	<b>90</b>

	Примечание* Замена по сезонно																			
101	Консервированные продукты( кукуруза консервированная,икра кабачковая... )	60	1,30	0,24	6,88	34,54	182	0	0	0		0	0	26,1	0	0	0	0	0,02	1,15

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Среда</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
фирм	*Салат из моркови с яблоками	50	0,56	2,05	5,76	41,42	10,7	106	2	0,1	20	14,1	14,2	21,3	0,6	701	0	0,05	0,03	11,3	
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36	
	Молоко сгущенное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15	
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
		<b>487</b>	<b>32,57</b>	<b>23,42</b>	<b>80,12</b>	<b>659,58</b>	<b>450</b>	<b>448</b>	<b>19,4</b>	<b>43</b>	<b>90</b>	<b>394</b>	<b>108</b>	<b>425</b>	<b>2,6</b>	<b>833</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,48</b>	<b>25</b>	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																					
<b>Обед</b>																					
фирм	Салат из свеклы с сыром	60	3,16	8,13	5,13	103,72	145	163	3,64	2,5	10	105	14,8	76,8	0,8	22,1	0,14	0,01	0,07	1,12	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66	5,79	225	2,94	0,2	19	25,6	15,4	33,2	0,6	0	0	0,04	0,03	9,61	
фирм	Фрикадельки " Школьные " тушеные в соусе 60/30	90	8,89	7,66	7,57	134,41	66,1	174	11,2	1,9	28	16,9	13,3	89,8	1,3	15,3	0,76	0,06	0,12	0,29	
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0	
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
		<b>750</b>	<b>23,20</b>	<b>25,08</b>	<b>99,20</b>	<b>694,25</b>	<b>569</b>	<b>734</b>	<b>40,7</b>	<b>7,4</b>	<b>81</b>	<b>283</b>	<b>146</b>	<b>405</b>	<b>7</b>	<b>66,8</b>	<b>1,49</b>	<b>0,33</b>	<b>0,36</b>	<b>23,9</b>	
<b>Итого за 'Обед'</b>																					
<b>Полдник</b>																					
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	4	490	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4	
738	Пирожок с фруктовой начинкой ( повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07	
		<b>300</b>	<b>6,70</b>	<b>2,29</b>	<b>77,90</b>	<b>352,11</b>	<b>17,7</b>	<b>617</b>	<b>2,93</b>	<b>3,3</b>	<b>15</b>	<b>30,2</b>	<b>18,2</b>	<b>63,6</b>	<b>3,8</b>	<b>3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>4,07</b>	
			<b>62,47</b>	<b>50,79</b>	<b>257,22</b>	<b>1705,94</b>	<b>1037</b>	<b>1799</b>	<b>63,1</b>	<b>53</b>	<b>186</b>	<b>707</b>	<b>272</b>	<b>894</b>	<b>13</b>	<b>903</b>	<b>1,7</b>	<b>0,55</b>	<b>0,97</b>	<b>53</b>	
<b>Итого за 'Полдник'</b>																					
<b>Итого за день</b>																					
	Примечание* Замена по сезонно	50	0,47	0,20	6,08	26,52	10,7	106	2	0,1	20	18,4	7,1	12,5	1,1	0	0	0,1	0,03	32,3	
	Фруктовая нарезка ( апельсин)																				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Четверг</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
302	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	8,48	8,25	40,22	262,74	45,9	244	11,6	13	40	134	62,5	230	1,8	27,2	0,13	0,2	0,16	0,51	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26	
фирм	Лепешка с сыром	100	10,06	6,57	52,41	308,31	99,5	87,3	2,22	6,3	17	100	15	118	0,9	13,8	0,23	0,1	0,07	0,03	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>520</b>	<b>22,46</b>	<b>16,80</b>	<b>114,09</b>	<b>688,93</b>	<b>245</b>	<b>375</b>	<b>14,5</b>	<b>21</b>	<b>60</b>	<b>293</b>	<b>84,1</b>	<b>389</b>	<b>2,8</b>	<b>51</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0,8</b>	
<b>Обед</b>																					
101	Кукуруза порционная	60	1,30	0,24	6,88	34,54	182	0	0	0	0	0	0	26,1	0	0	0	0	0,02	1,15	
135	Суп из овощей	200	1,47	4,12	10,08	80,82	613	390	86,4	0,4	31	76,3	53,8	81,3	1,4	0	0	0,1	0,08	15,8	
436	Жаркое по -домашнему 50/180	230	17,23	19,57	27,92	354,18	0	0	0	0	0	30,8	51,8	233	3,6	0	0	0,21	0,2	31,5	
634	Компот из свежих ягод	200	0,29	0,12	18,18	70,94	8,23	101	0,9	0,1	4,4	10,9	8,84	9,21	0,4	0	0,07	0,01	0,1	24	
-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>740</b>	<b>23,52</b>	<b>24,64</b>	<b>83,49</b>	<b>635,24</b>	<b>1007</b>	<b>609</b>	<b>89,5</b>	<b>3,3</b>	<b>47</b>	<b>135</b>	<b>137</b>	<b>427</b>	<b>7,3</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,41</b>	<b>0,44</b>	<b>72,4</b>	
<b>Полдник</b>																					
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2	
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	213	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>307</b>	<b>6,10</b>	<b>3,49</b>	<b>48,04</b>	<b>245,36</b>	<b>215</b>	<b>178</b>	<b>31,7</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>114</b>	<b>63,2</b>	<b>112</b>	<b>2</b>	<b>11,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>16,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,08</b>	<b>44,93</b>	<b>245,62</b>	<b>1569,53</b>	<b>1467</b>	<b>1162</b>	<b>136</b>	<b>35</b>	<b>151</b>	<b>542</b>	<b>285</b>	<b>929</b>	<b>12</b>	<b>62,1</b>	<b>1,13</b>	<b>0,8</b>	<b>0,86</b>	<b>90,1</b>	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Пятница</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
340	Омлет натуральный	150	14,41	17,94	1,83	226,16	250	180	41,7	26	63	83,4	15,2	205	2,6	302	2,18	0,07	0,41	0,14	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Фрукты свежие	1штг	1,95	0,65	29,51	124,15	40,3	452	0,07	1,3	2,9	10,4	54,6	36,4	0,8	0	0	0,05	0,07	13	
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>530</b>	<b>19,71</b>	<b>18,93</b>	<b>64,60</b>	<b>499,75</b>	<b>541</b>	<b>730</b>	<b>43,3</b>	<b>30</b>	<b>73</b>	<b>166</b>	<b>119</b>	<b>297</b>	<b>4,4</b>	<b>302</b>	<b>2,18</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>25,1</b>	
<b>Обед</b>																					
	*Овощная нарезка "Ассорти "	60	0,65	5,94	2,72	65,70	4,8	146	1,6	0,2	9,4	15,7	8,86	17,6	0,4	0	0	0,02	0,02	14,1	
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,05	4,50	20,03	135,81	8,87	340	3,71	2	28	35,7	34,1	92,9	1,8	0	0	0,19	0,06	4,28	
фирм	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10	90	10,60	7,01	16,62	170,46	173	335	103	19	475	57,6	37,1	158	1	12,4	1,77	0,09	0,18	0,84	
	или * Рыба припущенная в молоке 60/30	150	3,67	3,36	38,63	200,01	153	46,6	20,8	7,2	27	48,1	52,6	106	1,1	16	0,09	0,06	0,02	6,6	
511	Рис отварной с маслом сливочным	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0,09	0,04	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>23,30</b>	<b>21,44</b>	<b>109,56</b>	<b>710,52</b>	<b>549</b>	<b>1140</b>	<b>131</b>	<b>32</b>	<b>556</b>	<b>177</b>	<b>158</b>	<b>454</b>	<b>6,3</b>	<b>28,4</b>	<b>1,86</b>	<b>0,45</b>	<b>0,34</b>	<b>27</b>	
<b>Полдник</b>																					
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,5	179	12,5	6	33	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0	
-	Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	76,40	75	219	13,5	1,5	30	186	21	138	0,2	33	0	0,03	0,2	0,45	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>13,90</b>	<b>16,18</b>	<b>64,02</b>	<b>455,85</b>	<b>139</b>	<b>398</b>	<b>26</b>	<b>7,5</b>	<b>63</b>	<b>206</b>	<b>33,5</b>	<b>212</b>	<b>1,2</b>	<b>72,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,45</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56,91</b>	<b>56,55</b>	<b>238,18</b>	<b>1666,11</b>	<b>1228</b>	<b>2268</b>	<b>201</b>	<b>69</b>	<b>692</b>	<b>549</b>	<b>311</b>	<b>964</b>	<b>12</b>	<b>403</b>	<b>4,17</b>	<b>0,76</b>	<b>1,2</b>	<b>52,6</b>	
	Примечание* Замена по сезонно	60	0,66	0,12	3,06	15,26	399	90	0	0,2	2,1	8,24	11,8	15,3	0,5	0	0	0,04	0,02	14,7	
	Огурец соленый ( консервированный )																				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Суббота</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
	Масло сливочное порционнo	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,5	3	0	0,1	0,3	1,2	0	1,9	0	59	0,1	0	0,01	0	
3	Сыр порционнo	15	3,87	3,91	0,00	51,54	122	13,5	0	2,2	0	147	8,09	88,2	0,1	30,9	0,14	0	0,05	0,1	
302	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	8,11	7,31	43,92	271,85	156	189	25,7	2,2	32	145	23,5	135	0,6	52,3	0,08	0,1	0,16	0,59	
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0,36	25,80	123,15	274	51,2	1,76	3,3	8	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0,02	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>19,31</b>	<b>23,17</b>	<b>84,82</b>	<b>621,55</b>	<b>603</b>	<b>477</b>	<b>39,1</b>	<b>10</b>	<b>78</b>	<b>403</b>	<b>58,5</b>	<b>326</b>	<b>1,6</b>	<b>154</b>	<b>0,32</b>	<b>0,13</b>	<b>0,78</b>	<b>1,23</b>	
<b>Обед</b>																					
374	Рыба, тушеная в томате с овощами (40/20)	60	7,08	3,62	4,51	77,38	193	301	115	14	475	18	24	88,7	0,5	3,84	1,33	0,05	0,11	3,23	
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,79	4,22	14,39	101,21	197	335	16,6	0,8	28	15,1	19,8	53,7	0,8	0	0	0,07	0,05	5,36	
Фирм	Шницель " Готоша " запеченный с овощами	90	15,15	13,56	12,97	234,42	185	343	20,5	5	53	98,5	23,1	172	1,8	11,5	1,58	0,06	0,25	0,47	
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55	19,2	102	2,61	1,4	16	51,5	149	216	4,7	30	0,07	0,23	0,02	3,15	
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>36,22</b>	<b>29,59</b>	<b>114,58</b>	<b>842,15</b>	<b>799</b>	<b>1207</b>	<b>157</b>	<b>24</b>	<b>585</b>	<b>211</b>	<b>242</b>	<b>611</b>	<b>10</b>	<b>45,4</b>	<b>2,98</b>	<b>0,51</b>	<b>0,52</b>	<b>52,2</b>	
<b>Полдник</b>																					
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2	
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>9,01</b>	<b>7,35</b>	<b>54,29</b>	<b>313,82</b>	<b>318</b>	<b>338</b>	<b>45,1</b>	<b>2,7</b>	<b>37</b>	<b>111</b>	<b>74,2</b>	<b>158</b>	<b>3,2</b>	<b>2,4</b>	<b>1,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>25,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>64,54</b>	<b>60,11</b>	<b>253,69</b>	<b>1777,51</b>	<b>1720</b>	<b>2023</b>	<b>241</b>	<b>37</b>	<b>701</b>	<b>726</b>	<b>375</b>	<b>1095</b>	<b>15</b>	<b>202</b>	<b>4,58</b>	<b>0,85</b>	<b>1,58</b>	<b>78,9</b>	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
2 неделя																					
<b>Понедельник</b>																					
Завтрак																					
Фирм	Салат- коктейль фруктовый	100	0,93	0,29	14,06	59,46	19,6	239	2	0,4	13	35,1	13,5	23,8	1,2	0	0	0,12	0,03	61,7	
Пром	Блины со сгущенным молоком 150/50	200	16,50	13,70	87,50	535,50	111	431	15,3	8,6	56	273	44,4	274	1,3	44	0	0,23	0,38	2,01	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>17,47</b>	<b>14,00</b>	<b>111,37</b>	<b>632,45</b>	<b>132</b>	<b>721</b>	<b>17,3</b>	<b>9</b>	<b>68</b>	<b>380</b>	<b>107</b>	<b>354</b>	<b>3,6</b>	<b>44,1</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,43</b>	<b>75,8</b>	
Обед																					
20/1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,49	2,97	3,23	39,68	260	173	28,2	0,4	12	11,6	6,87	13,5	0,4	0	0	0	0,02	0,69	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66	5,79	225	2,94	0,2	19	25,6	15,4	33,2	0,6	0	0	0,04	0,03	9,61	
487	Птица порционная запеченная	90	21,16	15,11	1,03	224,07	0	0	0	0	0	19,3	19,9	145	1,4	25	0	0,06	0,07	0,98	
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0	
639	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	0,08	0,25	0	0	0	107	71,8	85,8	1,7	0	0,5	0,07	0,08	12,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>760</b>	<b>32,80</b>	<b>27,37</b>	<b>90,76</b>	<b>719,87</b>	<b>618</b>	<b>570</b>	<b>54,1</b>	<b>3,4</b>	<b>55</b>	<b>192</b>	<b>145</b>	<b>397</b>	<b>6,8</b>	<b>54,5</b>	<b>0,59</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>24,2</b>	
Полдник																					
Фирм	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,37	0,12	23,98	93,61	1,06	114	0,45	0	5	14,5	5,23	9,02	0,5	0	0	0,04	0,02	10,1	
738	Пирожок с мясом	100	12,69	8,46	37,29	275,03	104	240	12,4	4,1	34	16,8	15,7	110	1,6	3	0,04	0,08	0,09	0,05	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>13,06</b>	<b>8,58</b>	<b>61,27</b>	<b>368,64</b>	<b>105</b>	<b>354</b>	<b>12,8</b>	<b>4,2</b>	<b>39</b>	<b>31,2</b>	<b>20,9</b>	<b>119</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>10,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>63,33</b>	<b>49,95</b>	<b>263,4</b>	<b>1720,96</b>	<b>855</b>	<b>1645</b>	<b>84,2</b>	<b>17</b>	<b>162</b>	<b>604</b>	<b>273</b>	<b>870</b>	<b>12</b>	<b>102</b>	<b>0,63</b>	<b>0,84</b>	<b>0,8</b>	<b>110</b>	



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Вторник</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,05	6,71	41,41	256,08	130	194	22,8	2,8	31	117	48	178	1,3	21,1	0,13	0,18	0,14	0,5	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	1,85	12,08	73,11	0,24	25,2	0	0	0	58,5	6,65	41,9	0,1	10	0	0,02	0	0,26	
740	Шанижка наливная	80	6,76	2,57	42,77	219,50	203	77,6	21,5	5	15	20,6	10,6	73,5	1	32,8	0,16	0,1	0,08	0,01	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
		<b>500</b>	<b>18,73</b>	<b>11,26</b>	<b>105,64</b>	<b>593,46</b>	<b>433</b>	<b>315</b>	<b>44,9</b>	<b>9</b>	<b>50</b>	<b>196</b>	<b>65,2</b>	<b>293</b>	<b>2,4</b>	<b>63,9</b>	<b>0,29</b>	<b>0,3</b>	<b>0,23</b>	<b>0,77</b>	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																					
<b>Обед</b>																					
	*Овощная нарезка	60	0,60	0,10	1,90	11,00	3,98	146	1,59	0,2	16	10,9	10	20	0,4	0	0	0,03	0,03	10,3	
Фирм	Свекольник	250	1,92	4,63	14,76	104,38	376	255	4,54	0,5	23	26,4	23,5	53	1,2	0	0,05	0,06	0,04	6,74	
Пром	Пельмени " Детские " отварные с маслом сливочным	150/5	24,11	26,45	46,50	519,50	300	393	49	7,1	82	107	34,3	248	3,9	45,5	1,31	0,27	0,25	3,73	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
		<b>715</b>	<b>29,90</b>	<b>31,78</b>	<b>93,40</b>	<b>767,12</b>	<b>885</b>	<b>963</b>	<b>57,3</b>	<b>11</b>	<b>132</b>	<b>234</b>	<b>140</b>	<b>454</b>	<b>8,4</b>	<b>45,6</b>	<b>1,36</b>	<b>0,5</b>	<b>0,38</b>	<b>32,8</b>	
<b>Итого за 'Обед'</b>																					
<b>Полдник</b>																					
631	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,50	76,90	8,23	101	0,9	0,1	4,4	90,4	57,4	68,1	1,9	0	1,26	0,12	0,21	23,2	
фирм	Эчпочмак	100	8,62	7,19	34,79	236,92	310	237	44,2	2,6	33	20,9	16,8	89,9	1,2	2,4	0,02	0,09	0,07	2,31	
		<b>300</b>	<b>9,01</b>	<b>7,35</b>	<b>54,29</b>	<b>313,82</b>	<b>318</b>	<b>338</b>	<b>45,1</b>	<b>2,7</b>	<b>37</b>	<b>111</b>	<b>74,2</b>	<b>158</b>	<b>3,2</b>	<b>2,4</b>	<b>1,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>25,5</b>	
			<b>57,64</b>	<b>50,39</b>	<b>253,33</b>	<b>1674,4</b>	<b>1636</b>	<b>1616</b>	<b>147,4</b>	<b>22,3</b>	<b>219</b>	<b>541</b>	<b>280</b>	<b>906</b>	<b>14</b>	<b>112</b>	<b>2,93</b>	<b>1,01</b>	<b>0,89</b>	<b>59</b>	
<b>Итого за 'Полдник'</b>																					
<b>Итого за день</b>																					
101	Примечание* Замена по сезонно Зеленый горошек	60	1,82	0,12	6,7	29,38	0,91	142	0,76	1,7	4,5	11,8	12,3	36,5	0,4	0	0	0,06	0,09	5,88	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего			Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Среда</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36	
366	Молоко сгущенное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15	
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	99,8	18,6	0,64	1,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
	Фрукты свежие	1штг	1,13	0,42	13,54	59,37	31,2	334	2,4	0,4	9,6	39,6	15,1	26,6	2,3	0	0	0,17	0,02	31,7	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>520</b>	<b>34,69</b>	<b>24,91</b>	<b>78,69</b>	<b>670,51</b>	<b>369</b>	<b>838</b>	<b>30,6</b>	<b>43</b>	<b>113</b>	<b>454</b>	<b>85,8</b>	<b>473</b>	<b>4,2</b>	<b>143</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,6</b>	<b>32,7</b>	
<b>Обед</b>																					
	*Закуска овощная	60	0,92	2,99	6,33	53,31	3,98	146	1,59	0,2	16	28,9	8,6	16,1	0,4	0	0	0,02	0,03	3,45	
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,05	4,50	20,03	135,81	8,87	340	3,71	2	28	35,7	34,1	92,9	1,8	0	0	0,19	0,06	4,28	
Фирм	Наггетсы" Детские"	90	16,88	16,01	11,99	259,31	245	230	13,5	5,4	111	28,3	20,5	148	1,4	31,7	1,1	0,09	0,15	0,72	
512	Рис с овощами с маслом сливочным	150	3,67	4,64	33,44	190,19	240	93,2	21,6	4,6	31	5,1	17,2	51,4	0,4	29,5	0	0,02	0,02	0	
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,16	40,11	2,13	30,2	0	0	0,4	74,9	50,3	57,6	1	1,08	0	0	0,02	13,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>757</b>	<b>29,85</b>	<b>28,75</b>	<b>102,38</b>	<b>773,49</b>	<b>703</b>	<b>956</b>	<b>42,6</b>	<b>15</b>	<b>198</b>	<b>190</b>	<b>154</b>	<b>444</b>	<b>6,9</b>	<b>62,3</b>	<b>1,1</b>	<b>0,41</b>	<b>0,32</b>	<b>21,6</b>	
<b>Полдник</b>																					
	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,55	0,19	33,44	131,80	5,97	74	0,51	0,1	5,2	20,5	7,31	12,9	1,1	0	0	0,08	0,01	14,9	
Фирм	Пирожок с фруктовой начинкой ( повидлом)	100	5,70	2,09	57,30	265,63	13,7	127	2,93	3,3	15	16,2	10,2	49,6	1	3	0,07	0,07	0,05	0,07	
738		300	6,25	2,28	90,74	397,43	19,7	201	3,44	3,4	20	36,7	17,5	62,5	2,1	3	0,07	0,15	0,06	15	
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>70,79</b>	<b>55,94</b>	<b>271,81</b>	<b>1841,43</b>	<b>1091</b>	<b>1994</b>	<b>76,6</b>	<b>62</b>	<b>331</b>	<b>681</b>	<b>257</b>	<b>980</b>	<b>13</b>	<b>208</b>	<b>1,31</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>69,3</b>	
<b>Итого за день</b>																					
20/1	Примечание* Замена по сезонно	60	0,49	2,97	3,23	39,68	260	173	28,2	0,4	12	11,6	6,87	13,5	0,4	0	0	0	0,02	0,69	
	Салат из свеклы с растительным маслом																				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Четверг</b>																					
Завтрак																					
		60	0,77	0,06	5,47	22,39	12,6	120	3	0,1	33	15,9	22,3	32,3	0,4	1200	0	0,04	0,03	2,94	
Фирм	*Морковь в нарезке	60	7,39	8,56	9,58	143,17	185	209	30,3	2	38	11,2	13,5	82,9	1,1	0	0,74	0,04	0,06	0,98	
фирм	Тефтели "Детские" с овощами тушеные	150	5,51	4,57	34,61	201,11	149	53,8	20,8	0,1	12	12,2	7,72	42,5	0,8	29,5	0,09	0,06	0,02	0	
516	Макароны отварные с маслом сливочным	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
685	Чай с сахаром	40	2,64	0,26	18,76	89,56	200	37,2	1,28	2,4	5,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб пшеничный	510	16,35	13,46	78,23	493,71	548	470	55,3	4,5	89	111	93	214	3,3	1230	0,83	0,19	0,13	15,9	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																					
Обед																					
		40	5,08	4,6	0,28	62,784	41	46	8	11	22	22	4,8	76,8	1	100	0,88	0,03	0,18	0	
	Яйцо отварное	200	2,19	3,85	16,62	108,359	4,83	317	3,98	0,2	27	16,9	17,8	46,1	0,7	0	0	0,07	0,04	5,88	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	90	8,72	8,43	7,57	140,702	68,2	231	12,6	3	38	19,8	11,8	80,8	0,9	34,6		0,04	0,07	0,62	
фирм	Фрикадельки "Детские" 60/30	150	8,32	7,33	42,27	257,55	30,8	207	2,15	3,3	15	51,5	149	216	4,7	30	0,1	0,23	0,11	3,15	
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	730	27,64	24,84	98,3	707,927	354	1074	29,3	20	120	130	209	499	9,3	165	0,98	0,46	0,46	10,9	
<b>Итого за 'Обед'</b>																					
Полдник																					
733	Оладьи Домашние с маслом сливочным	150	9,50	12,38	57,72	379,45	63,5	179	12,5	6	33	19,8	12,5	74,2	1	39,6	0,13	0,11	0,14	0	
-	Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	76,40	75	219	13,5	1,5	30	186	21	138	0,2	33	0	0,03	0,2	0,45	
		300	13,90	16,18	64,02	455,85	139	398	26	7,5	63	206	33,5	212	1,2	72,6	0,13	0,14	0,34	0,45	
<b>Итого за 'Полдник'</b>																					
<b>Итого за день</b>																					
		60	1,00	4,38	4,80	62,60	12,6	120	3	0,1	33	13,5	17,6	0,24	0,4	0	0	29	0,03	3,5	
78	Примечание* Замена по сезонно Икра морковная																				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Na	K	l	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Пятница</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
366	Запеканка из творога	150	26,55	18,60	24,93	375,62	149	156	13,7	39	52	222	34,5	290	0,9	119	0,14	0,07	0,31	0,36	
	Молоко сгущенное	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48	1,6	50,6	0	0	0	72,1	49,4	56,1	1	0,08	0	0,05	0,02	12	
-	Фрукты свежие	1штг	1,08	0,24	12,36	53,38	15,6	236	2,4	0,6	20	40,8	15,6	27,6	0,4	0	0	0,05	0,04	72	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>530</b>	<b>31,70</b>	<b>21,47</b>	<b>76,99</b>	<b>624,13</b>	<b>355</b>	<b>580</b>	<b>19,2</b>	<b>42</b>	<b>86,8</b>	<b>417</b>	<b>109</b>	<b>429</b>	<b>2,3</b>	<b>131</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,47</b>	<b>84,5</b>	
<b>Обед</b>																					
	*Овощная нарезка "Ассорти "	60	0,65	5,94	2,72	65,70	4,8	146	1,6	0,2	9,4	15,7	8,86	17,6	0,4	0	0	0,02	0,02	14,1	
сб 1982	Суп картофельный клецками	200	3,25	4,78	19,49	132,52	161	250	24,8	3,9	31	18,4	16,6	51,9	0,8	10,5	0,22	0,07	0,06	4,28	
Фирм	Филе куриное тушеное в сметанном соусе 40/50	90	10,38	17,80	4,35	218,68	0	245	0	0	0	23,3	13,2	103	1	47,4	0	0,04	0,05	0,88	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,13	4,65	21,25	138,27	162	625	28,5	0,8	43	41,2	29,8	88,2	1,1	24,7	0,09	0,11	0,11	5,2	
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,60	86,48	12	240	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,08	4	
-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>21,64</b>	<b>33,96</b>	<b>88,84</b>	<b>736,41</b>	<b>543</b>	<b>1623</b>	<b>57,1</b>	<b>7,7</b>	<b>96</b>	<b>130</b>	<b>99,5</b>	<b>352</b>	<b>8</b>	<b>82,6</b>	<b>0,31</b>	<b>0,35</b>	<b>0,36</b>	<b>28,5</b>	
<b>Полдник</b>																					
738	Пирожок с зеленым луком яйцом	100	6,00	3,47	37,88	205,25	213	148	31,7	11	44	39,2	12,9	54,8	0,9	9,97	0,7	0,07	0,16	3,67	
705	Компот из яблок и шиповника	200	0,84	0,34	22,05	85,96	2,42	25,3	0,2	0	0,8	17,8	5,67	7,65	1	0	0	0,04	0,05	42,6	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>300</b>	<b>6,84</b>	<b>3,81</b>	<b>59,93</b>	<b>291,21</b>	<b>215</b>	<b>173</b>	<b>31,9</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>57,1</b>	<b>18,6</b>	<b>62,5</b>	<b>1,9</b>	<b>9,97</b>	<b>0,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>46,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>60,18</b>	<b>59,24</b>	<b>225,76</b>	<b>1651,75</b>	<b>1113</b>	<b>2376</b>	<b>108</b>	<b>61</b>	<b>227</b>	<b>604</b>	<b>227</b>	<b>844</b>	<b>12</b>	<b>224</b>	<b>1,15</b>	<b>0,64</b>	<b>1,04</b>	<b>159</b>	
<b>Примечание* Замена по сезонно</b>																					
фирм	Салат " Витаминный" (квашенная капуста, ягоды)	60	0,86	5,93	5,49	77,63	0	0	0	0	0	23,1	7,97	15	0,3	0	0	0,01	0,03	14,6	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
							Na	K	I	Se	F	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	D	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Суббота</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
		60	0,67	2,46	6,92	49,71	12,8	128	2,4	0,1	24	17	17,1	25,6	0,7	840	0	0,06	0,03	13,6	
Фирм	*Салат из моркови с яблоками	150	21,18	15,25	16,90	291,17	57,5	175	12,2	33	45	185	35,3	241	1	103	0,21	0,07	0,27	1,09	
Фирм	Пудинг из творога с рисом	30	2,05	2,42	15,82	90,48	39	110	2,1	0,9	11	82,9	9,18	55,9	0,1	12	0	0,01	0,1	0,15	
	Молоко сгущенное	200	3,64	3,34	15,02	100,26	50	220	11,7	2,3	38	110	27	101	0,9	12	0	0,03	0,16	0,52	
693	Какао с молоком	50	3,31	0,33	23,45	111,95	250	46,5	1,6	3	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	
-	Хлеб пшеничный																				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>490</b>	<b>30,85</b>	<b>23,80</b>	<b>78,11</b>	<b>643,56</b>	<b>409</b>	<b>679</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>126</b>	<b>395</b>	<b>88,5</b>	<b>424</b>	<b>2,6</b>	<b>967</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>0,58</b>	<b>15,3</b>	
<b>Обед</b>																					
Фирм	Салат " Дальневосточный "	60	0,72	7,67	3,77	85,32	928	155	21433	2	9	25,7	38,4	23,5	3,1	0,02	1,8	0,02	0,21	10,6	
фирм	Суп овощной "Летний "	200	2,67	5,26	16,04	118,80	485	253	68	0,3	21	85,2	62,7	107	1,8	0	0	0,13	0,05	20,3	
393	Тефтели из рыбы с соусом овощным 60/30 * или Рыба тушеная с овощами 60/30	90	7,29	5,44	11,58	123,45	242	425	162	23	716	25,8	21,1	86,9	0,6	14,6	1,69	0,06	0,16	2,47	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,13	4,65	21,25	138,27	162	625	28,5	0,8	43	41,2	29,8	88,2	1,1	24,7	0,09	0,11	0,11	5,2	
634	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,10	0,04	11,13	43,78	5,91	156	0,36	0,2	4,9	3,01	2,85	2,05	0,2	0	0	0	0,02	1,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76	203	118	2,2	2,8	12	17,2	23	77,4	1,9	0	0	0,09	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>750</b>	<b>17,14</b>	<b>23,65</b>	<b>84,20</b>	<b>604,37</b>	<b>2026</b>	<b>1730,9</b>	<b>21694</b>	<b>29,28</b>	<b>805</b>	<b>198</b>	<b>178</b>	<b>385</b>	<b>8,6</b>	<b>39,3</b>	<b>3,58</b>	<b>0,41</b>	<b>0,59</b>	<b>39,8</b>	
<b>Полдник</b>																					
340	Омлет натуральный	100	9,61	11,96	1,22	150,78	83,3	118	16,7	19	45	55,6	10,1	137	1,7	201	1,61	0,05	0,29	0,1	
705	Напиток шиповника	200	0,65	0,27	20,01	76,84	1,69	8,35	0	0	0	11,1	3,06	3,06	0,6	0	0	0,01	0,05	40	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	150	27,9	0,96	1,8	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>330</b>	<b>12,24</b>	<b>12,43</b>	<b>35,30</b>	<b>294,79</b>	<b>235</b>	<b>154</b>	<b>17,7</b>	<b>21</b>	<b>49</b>	<b>66,6</b>	<b>13,2</b>	<b>140</b>	<b>2,3</b>	<b>201</b>	<b>1,61</b>	<b>0,06</b>	<b>0,35</b>	<b>40,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>60,23</b>	<b>59,88</b>	<b>197,61</b>	<b>1542,72</b>	<b>2669</b>	<b>2564</b>	<b>21742</b>	<b>89,9</b>	<b>980</b>	<b>660</b>	<b>280</b>	<b>948</b>	<b>14</b>	<b>1207</b>	<b>5,4</b>	<b>0,64</b>	<b>1,52</b>	<b>95,2</b>	
	Примечание* Замена по сезонно	60	0,56	0,24	7,30	31,82	2,49	80,3	0,6	0	6,6	22,1	8,52	15	1,3	0	0	0,12	0,01	38,8	
	Фруктовая нарезка ( апельсин)																				